

DE DRIETAND

Jaargang 16, nummer 6

juni/juli 2010

REDACTIONEEL

Hebben jullie het ook zo koud? Wij warmen onze handen nu aan een kop versgezette clear green orient tea (dank je Sinterklaas). Eigenlijk wilden we vanavond gaan zwemmen in buitenwater, maar het WEER zit weer niet mee. Volgens ons kunnen we binnenkort een Elfstedentocht houden. Doen jullie mee? Bij vorst, op de schaats van het Dungens Gat naar de Oosterplas. Mocht het weer nog bijtrekken, op de rolschaats of zwemmend. We verzamelen bij de groene boom bij het Dungens Gat. Weet je niet waar die staat? Kom dan eens meetraineren bij het open water zwemmen op dinsdag of donderdag vanaf 18.30 uur, als de dooi is ingezet, tenminste.


Wel zwemmen maar geen kou lijden? Kom dan naar de Oosterplas (warme chocolademelk en soep, chips en versgebakken cake) op maandagavond om 19.00 uur. Iedereen is welkom, ook niet leden.

De volgende De Drietand zal aan het begin van het zwemseizoen uitkomen (eind augustus). Als we over vier weken nog een clubblad zouden uitbrengen, kan de informatie op één A-4tje. Wil je in tussentijd op de hoogte blijven van de activiteiten binnen de zwemvereniging, kijk dan op de site van Neptunus '58.

Wij wensen jullie:

- veel succes bij de examens en wedstrijden dit seizoen
- een keigaaf kamp
- en een zonnige en spetterende vakantie

groetjes van de redactie

De redactie	Redactieadres 
Jan vd Heijden Femke vd Hoeven Sandra Schellekens	Lijsterbeslaan 82 5476501 Rukven 3 0413-229467 Heeswijk Houterdsedijk 17 5498710
	Pastoor Dondersstraat 44 5482 JW Schijndel E-mail: femke.wilhelm@home.nl of sandraschellekens@gmail.com

Bankrekeningnr RABO: 1519.15.741 tnv penningmeester Neptunus '58

Website: www.neptunus58.nl

kopij inleveren voor **1 augustus** bij een van de redactieleden of per E-mail

VAN HET BESTUUR

IN MEMORIAM: Ria Verhagen vd Zande

Het was bekend dat de gezondheid van ons erelid Ria Verhagen achteruit ging. Toch kwam het bericht van haar overlijden onverwachts.

Ria was sinds mensenheugenis lid van zwem- en waterpolovereniging Neptunus '58 waarin zij het vrijwilligerswerk niet schuwde. Ze heeft ruim 11 jaar vele kleuters watervrij gemaakt en kinderen de beginselen van het zwemmen bijgebracht. Velen haalden dan ook bij haar het kikkerdiploma. Van 1981 tot 1986 was zij bestuurslid waarbij zij de belangen behartigde van de afdeling zwemopleidingen. Bij het afscheid van het Neptunus '58 bestuur in 1986, kreeg Ria het erelidmaatschap aangeboden wat zij trots heeft aanvaard. Het erelidmaatschap betekende niet dat Ria geen vrijwilligerstaken meer op zich nam, zo bleef zij zolang haar gezondheid dat toe liet, bezorgster van clubblad De Drietand. Ria was trots op onze zwemclub.

Ria bedankt voor alles!

Wij wensen Willy heel veel sterkte toe met het verlies van zijn echtgenote maar ook kinderen en kleinkinderen met het verlies van moeder en oma.

Algemene Leden Vergadering

Jullie zijn gewend van ons rond deze tijd een uitnodiging te krijgen voor de ALV. Die komt deze keer niet want we hebben de ALV verplaatst van juni naar september.

Meestal is de ALV op de maandag na het kamp. Nà het kamp !!! Eigenlijk zouden alle leden op die dag vroeg in bed moeten liggen om de gemiste uurtjes slaap in te halen. Een vergadering op zo'n dag staat garant voor leden die het zonder meer overal mee eens zijn en op alle stemmingen "ja, ik wil" antwoorden.

Het bestuur vindt dat niet de meest correcte manier van het beoordelen van zijn activiteiten. Wij stellen voor dat jullie eerst op vakantie gaan en daarna uitgerust de vergadering bijwonen op 27 september.

Denk je ondanks voldoende slaap nog steeds "ja, ik wil – bestuurslid worden", geef dat dan zo snel mogelijk aan ons door (mag voor de vakantie!).

Tot dan !

AG&DA MEI – JUNI - JULI

Wanneer wordt er niet gezwommen?

	<i>in mei</i>	<i>in juni</i>
Maandag	24	28
Dinsdag	-	
Woensdag	-	30
Donderdag	-	-
Vrijdag	-	-
Zaterdag	29 (WZ)	5 (WZ), 12 (WZ), 19 (WZ+SZ), 26

Let goed op: als er achter een datum een () staat, dan wordt niet gezwommen bij deze afdeling, maar wel bij de andere afdelingen.

Zwemvaardigheidswemmen (ZV)

16 juni	Afzwemmen basispakketten 4-5-6
19 juni	Afzwemmen basispakketten 1-2-3
23 juni	Spelles voor alle leden van het zwemvaardigheidswemmen

Synchroonswemmen (SZ)

27 juni	Competitiewedstrijd in Eindhoven
---------	----------------------------------

Wedstrijdswemmen (WZ)

12 en 13 juni	Kring Speedo Finales in Roosendaal
12 en 13 juni	Nachtmarathon in Budel
14 juni	Coopertest in Schijndel
19 juni	Open water in Strijen
21 juni	Super Sprint wedstrijd in Schijndel
3 juli	Open water in Appeltern
4 juli	Open water in Bodegraven
4 juli	Speedo Jaargang Finale in Amsterdam
10 juli	Open water in Wijk en Aalburg

Zwemmend Redden (ZR)

We zwemmen op de volgende data:

Mei:	29	Augustus:	28
Juni:	5, 12, 19	September:	4, 11, 18, 25
Juli:	3, 10, 17, 24	Oktober:	2

Kamp

25, 26 en 27 juni

Algemene leden vergadering

27 september

START NIEUWE SEIZOEN

Het seizoen 2010-2011 start op 6 september, als de verbouwing van het zwembad op tijd klaar is !

Houd de site van Neptunus '58 goed in de gaten voordat je een duik neemt in een leeg zwembad: www.neptunus58.nl

VERJAARDAGEN

<i>in juni</i>	<i>en in juli</i>
3 Paul Muyshondt	3 Nika Bozelie
4 Jenske Koolen	Niall Carroll
5 Lieke van Bernebeek	4 Corrie van Zutphen
7 Joni vd Middengaal	6 Tessa van Esch
8 Anna van Dijk	Gert van Lokven
9 Jolanda van Boxtel	Bernadette van Vlaanderen
Zoë Hellings	7 Pedro van Heesch
12 Riek vd Braak	8 Christy Schoones
13 Marlies van Lieshout	9 Manissa vd Brand
15 Lies vd Bersselaar	Carmen Suiker
Tom vd Loo	11 Nick Pijnappels
17 Liesbeth van Doorn	Jacqueline van Uden
18 Lucas van Cleef	12 Thom van Gestel
Anne Oremans	Jan Mettler
Lara vd Ven	13 Eva van Dijk
Mieke Wouters	18 Anne vd Wetering
19 Yosca Bozelie	21 Jose vd Steen
Sophie Pruijk	Kees Vlessert
24 Eric van Loon	24 Leon van Geffen
26 Kevin Leenders	28 Gerard Eickmans
28 Melanie van Dinther	

NIEUWE LEDEN

Marly Groenendaal
Sam van Helvoort
Minne Pijnenburg

Zwemvaardigheidswemmen
Zwemvaardigheidswemmen
Zwemvaardigheidswemmen

ACH EN WEE

Wee: Ach, weet je nog van die aparte advertentie in het vorige boekje van zwem- en waterpolovereniging Neptunus '58?

Ach: Ja, weet ik nog, en denk jij nu hetzelfde als ik?

Wee: Dat weet ik niet, Ach, ik ben niet zo goed in mind-reading. Waar dacht jij aan?

Ach: Nou, jij rekende toen op 5 aanmeldingen voor de openstaande vacatures: een notulist(e), een voorzitter, een bestuurslid met portefeuille waterpolo en een algemeen bestuurslid. Hebben we dat gehaald?

Wee: Tja, dat weet ik eigenlijk niet.

Ach: Hoe zo niet?

Wee: We vroegen aan de geïnteresseerde leden om zich te melden bij de bestuursleden.

Ach: Ja, en?

Wee: Dus niet direct bij ons. En omdat wij geen bestuursleden zijn, weten we niet hoeveel reacties er zijn.

Ach: We zijn zelfs geen lid van die vereniging. Moeten we dat niet eens worden?

Wee: Ja, misschien wel, kun jij zwemmen dan?

Ach: Een beetje, niet zo heel goed, het is lang geleden.

Wee: Daar hebben ze een leuke afdeling voor: zwemvaardigheidswemmen. Daar doen ook ouders van zwemmers mee op zaterdagmiddag om 17.00 uur. Dat is echt heel erg leuk.

Ach: Ik zal erover nadenken.

Wee: We dwalen af, Ach, heb jij nog bestuursleden gesproken over hun zoektocht naar bestuursleden?

Ach: Jawel, ze hebben ook al een aantal mensen gevraagd. Maar die willen er nog over nadenken.

Wee: Net als jij dus! Of je wel of niet wil gaan zwemmen.

Ach: Maar ik hoop dat ze niet al te lang hoeven na te denken, want binnenkort begint de vakantie en daarna wordt de ALV vergadering gehouden en heeft de zwemvereniging die bestuursleden echt nodig.

Wee: Hebben wij dan misschien nog een andere manier om mensen te interesseren voor zo'n boeiend vak als bestuurslid?

Ach: Een loterij uitschrijven en de winnaars krijgen als prijs "een bestuurspost". Niet inwisselbaar natuurlijk.

Wee: Ik ben bang dat dat niet werkt.

Ach: Klopt, het was ook maar een gek idee. Hoeveel tijd kost het eigenlijk om bestuurslid te zijn?

Wee: Het bestuur vergadert ongeveer één keer in de vijf à zes weken. De notuliste werkt daarna de notulen uit. Ik denk dat dat in een avondje te doen is. De voorzitter zit deze vergaderingen voor en behartigt daarnaast ook de belangen van de vereniging bij de gemeente. Een paar keer per jaar is er een overlegvergadering met de gemeente. Een bestuurslid met een zwemportefeuille zorgt dat de afdeling zo goed mogelijk blijft draaien. Maar hij of zij hoeft niet alles zelf te doen. Elke afdeling heeft een groot aantal vrijwilligers die bepaalde zaken

uit kunnen werken. Een algemeen bestuurslid kiest eigenlijk zelf hoeveel tijd hij of zij naast de vergaderingen nog kan besteden aan de zwemvereniging, bijvoorbeeld door goed zijn oren open te houden en de opmerkingen van leden en hun ouders bespreekbaar te maken in het bestuur.

Ach: Het verschilt dus een beetje per functie maar het is goed te doen.

Wee: Jep! Moet je overigens lid zijn van de zwemvereniging om bestuurslid te mogen worden?

Ach: Nee hoor, dat hoeft helemaal niet. Je hoeft zelfs helemaal niet van zwemmen te houden, zoals ik dus.

Wee: Zullen we de openstaande vacatures dan nog maar een keer opnoemen.

- Notulist
- Voorzitter
- Bestuurslid met portefeuille waterpolo
- Algemeen bestuurslid
- Een NATter

Ach: Een NATter? Wat is dat?

Wee: Iemand die het leuk vindt om feestjes en activiteiten te organiseren voor alle leden van Neptunus '58.

Ach: En waar en hoe melden deze mensen zich?

Wee: Reacties mogen naar het bestuur van Neptunus '58. Ook mogen ze naar de redactie van De Drietand gestuurd worden. Voor de gegevens zie pagina 2.

De directeurs van bureau Ach en Wee

PS Wij raden alle leden en bekenden van Neptunus '58 snel te reageren op de vacatures. Als het bestuur onze diensten moet blijven inkopen, gaat het niet goed komen met JULLIE vereniging. Wij factureren € 150 per uur en gemiddeld zijn we 25 uur met een zoekopdracht bezig. Jullie zouden eens moeten uitrekenen hoeveel zwemwater je daarvoor extra zou kunnen huren!

DE VRIJWILLIGER

Vrijwilliger zijn.....

Is vrijwillig

Maar niet vrijblijvend

Is verbonden

Maar niet gebonden

Is onbetaalbaar

Maar niet te koop

Is positief denken

Is positief doen

Met als enige doel

Voor jezelf en ander

Een goed gevoel

ZWEMKAMP

Inschrijven kan nog steeds

Wat?! Heb jij je nog steeds niet ingeschreven voor het spectaculaire zwemkamp op 25, 26 en 27 juni in Vessem??? Vul snel het inschrijfformulier in en lever het in bij Ciska, Femke, Frank, Henry of Sandra Schellekens. Je mag het formulier ook downloaden van onze site www.neptunus58.nl, invullen en doorsturen naar één van de leden van de Algemene Leiding.

Tijdens het kamp spelen de leden van de vier verenigingen tegen elkaar in kei leuke spellen. Deze vinden plaats op de camping, in het bos of bij het zwembad. Op zaterdagmiddag mag je zelf weten wat je gaat doen, bijvoorbeeld naar de speeltuin, zwemmen in het zwembad, luieren op het veld, zakgeld opmaken in de campingwinkel, jezelf opmaken voor de disco-avond, Na de laatste spellen op zondagmiddag worden we opgehaald door onze ouders.

Twijfel je nog? Kijk dan even op www.neptunus58.nl onder het kopje zwemkamp. Daar kan je lezen hoe gezellig het de afgelopen jaren was.

Heb jij ook zin om mee te gaan op kamp, meld je dan nu snel aan. De kosten zijn 35 EUR per deelnemer en 27,50 EUR voor begeleiders (voor het hele weekend!).

Denken je ouders dat ze heel sterk zijn? Wij willen graag hun spierballen flink laten werken en hebben daar een mooie uitdaging voor. Op donderdagavond moet er namelijk een flink aantal tenten opgezet worden. En op zondag moeten ze natuurlijk ook weer afgebroken worden. Geef je vader of moeder dus snel op!

En als jullie pap of mam liever niet het hele weekend thuis is zonder jullie, dan hebben we daar ook een zeer ingenieuze oplossing voor. Wij zoeken nog begeleiders voor op het kamp. Natuurlijk niet voor jouw groep maar voor een andere groep. Geef je ouders die kans en laat ze meegaan op kamp.

Heb je een wens?

Ook dit jaar wordt er een HEB JIJ EEN WENS-show gehouden op het kamp. Denk eens even goed na. Wat heb je altijd al willen doen? Wat heb je altijd al willen hebben? Mail dit naar ons en misschien wordt jouw wens wel uitgekozen.

Mail je wens vóór 1 juni naar: alzwemkamp@gmail.com
Zet duidelijk je naam, je leeftijd en je zwemvereniging in de e-mail.

Groetjes en tot horens, de algehele leiding van het kamp
Femke vd Hoeven (0413-229467 – femke.wilhelm@home.nl)
Frank Hovenier (06-13830310 – fhovenier@hotmail.com)
Henry van Laarhoven (073-5033192 – h.v.laarhoven@home.nl)
Ciska Verhoeven (073- 073-5479764 – janciskaverhoeven@tele2.nl)



INSCHRIJFFORMULIER ZWEMKAMP

Alle leden van Neptunus '58 kunnen zich inschrijven.

Voor de deelnemers

- Ja, ik ga mee op kamp !!!

Naam:

Telefoonnummer:

Geboortedatum:

E-mail adres:

Voor de begeleiders

- Ja, ik ben bereid om als begeleider mee te gaan om het kamp.
- Ja, ik wil jullie graag helpen voor/na het kamp.
- Ja, ik help jullie met het opzetten van de tenten (donderdagavond 24 juni)
- Ja, ik help jullie met het afbreken van de tenten (zondagmiddag 27 juni)

Naam:

Telefoonnummer:

Geboortedatum:

E-mail adres:

Dit inschrijfformulier **zo snel mogelijk** inleveren bij de kampleiding of doormailen naar één van onze e-mailadressen.
Het inschrijfformulier en nog veel andere informatie over het kamp staan ook op de website van Neptunus '58
(www.neptunus58.nl)



ZWEMVAARDIGHEIDSZWEMMEN

Afzwemmen basispakketten op 16 en 19 juni

In verband met de verbouwing van het zwembad en het zwemkamp zijn de data voor het afzwemmen voor de basispakketten veranderd.

<u>Woensdag</u> 16 juni	17.00 – 18.15 uur *	Basispakketten 4 – 5 – 6
Zaterdag 19 juni	14.30 – 15.30 uur °	Basispakket 2
Zaterdag 19 juni	15.30 – 16.30 uur °	Basispakket 1
Zaterdag 19 juni	16.30 – 17.30 uur °	Basispakket 3

* De lessen van synchroonzwemmen en zwemvaardigheid gaan gewoon door.

° De lessen van synchroonzwemmen en zwemvaardigheid vervallen.

Woensdag 16 juni starten alle diploma's tegelijkertijd om 17.00 uur.

Sommige onderdelen van het examen moeten met kleding gezwommen worden:

- Badkleding
- T-shirt, blouse of hemd met lange mouwen
- Lange broek (Broeken die naadloos aansluiten op de huid zijn niet toegestaan)
- Schoenen (Bij voorkeur sportschoenen; schoenen zonder zool zijn niet toegestaan)

Laatste les, woensdag 23 juni

Normaal gesproken is het de laatste les voor de zomervakantie vrijzwemmen. Omdat dit jaar het zwembad dan al gesloten is, hebben we besloten dat ALLE zwemmers van het zwemvaardigheidswemmen en het synchroonzwemmen op woensdag 23 juni van 16.30 tot 18.00 uur mogen komen zwemmen. Wat we precies gaan doen, is nog een verrassing, maar je mag je zwembrillette en badmuts in ieder geval thuislaten. We hopen dat jullie allemaal komen!

Geslaagden zwemvaardigheid

Ster 4

Lieke van Bernebeek
Anna van Dijk
Kelly van Esch
Julie van Gimst
Pedro van Heesch
Tamara vd Heijden
Olaf Jong
Guus Langenhuijsen

Femke vd Loo
Nick Pijnappels
Sophie Pruik
Martijn van Rozendaal
Lisa Slaats
Kees Vlessert
Mayke van Vught

Basispakket zwemvaardigheid 1

Gekleed zwemmen

- 1.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met sprong naar keuze (helemaal onder water gaan); na het boven komen aansluitend
- 1.2 al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven (benen passief), aansluitend
- 1.3 proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

- 2.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong, direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- 2.2 Onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt, na het bovenkomen aansluitend
- 2.3 50 meter enkelvoudige rugslag, 2 keer onderbroken door een koprol achterover,
- 2.4 50 meter schoolslag, 2 keer onderbroken door:
 - 2.4.1 Onder een vlot in de lengte (minimaal 1,5 meter) door zwemmen
 - 2.4.2 Vervolgens er op klimmen en aan de tegenoverliggende kant er af gaan
 - 2.4.3 Wederom onder het vlot door zwemmen
- 2.5 Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

3. Tweetallen. Deelnemer A ligt watertrappend in het water, deelnemer B trekt deelnemer A vanaf de kant met behulp van een flexibeam of lesplankje naar de kant.

In badkleding

4. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 150 meter schoolslag, waarbij minimaal 2 keer een correct keerpunt wordt gemaakt (met beide handen aantikken, afzetten met beide voeten, in borstligging).
5. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 25 meter samengestelde rugslag.
6. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 25 meter borstcrawl.
7. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), met wedstrijdstart, gevolgd door 25 meter rugcrawl.
8. Starten in het water door afzet van de kant, gevolgd door 8 meter vlinderslag (met dolfijnslag).
9. Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en daarna het aantikken van drie pionnen, die op een onderlinge afstand van 2 meter minimaal 2 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.
10. In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, proef afronden met een gehurkte draai.

11. In het water, tweetallen, 4 x de bal werpen (vangen hoeft niet, afstand is minimaal 2 meter).
12. Starten in het water, 10 meter polocrawl zwemmen.
13. 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen.

Basispakket zwemvaardigheid 2

Gekleed zwemmen

- 1.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong voorwaarts, (helemaal onder water gaan); na het boven komen aansluitend
- 1.2 Al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 1 minuut blijven drijven, aansluitend
- 1.3 Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

- 2.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- 2.2 Onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt, waarna (zonder boven te komen) een pion op 12 meter (van de startkant) wordt aangetikt, na het bovenkomen aansluitend
- 2.3 50 meter enkelvoudige rugslag, 1 keer onderbroken door achtereenvolgens 2 keer voorover en 2 keer achterover rollen,
- 2.4 50 meter schoolslag, waarbij 1 keer het volgende onderdeel wordt uitgevoerd met tweetallen:
 - 2.4.1 Deelnemer A en B zwemmen naar elkaar toe, deelnemer A legt de handen op de schouders van deelnemer B en duwt deze even onder water terwijl hij/zij er overheen zwemt. Deelnemer B zwemt onder deelnemer A door;
- 2.5 Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.

3. Tweetallen. Deelnemer A ligt watertrappend in het water, deelnemer B springt vanaf de kant met een hurksprong te water met een flexibeam of lesplankje in de hand, pakt vervolgens de kant vast, strekt de flexibeam of lesplankje uit naar deelnemer A en trekt deelnemer A naar de kant.

In badkleding

4. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 175 meter schoolslag, waarbij minimaal 2 keer een correct keerpunt wordt gemaakt (met beide handen aantikken, afzetten onder de waterspiegel met beide voeten, gevolgd door een hele cyclus (armbeweging tot heupen, 1 beenslag) onder water).
5. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 50 meter samengestelde rugslag.
6. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 50 meter borstcrawl (aantikken, keren en verder gaan).

7. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), met wedstrijdstart, gevolgd door 50 meter rugcrawl (aantikken, keren en afzetten op de rug).
8. Starten in het water door afzet van de kant, gevolgd door 10 meter vlinderslag (met dolfijnslag).
9. Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en daarna onder water door 2 staande hoepels zwemmen die op een onderlinge afstand van 2 meter minimaal 1,5 meter onder het wateroppervlak zijn opgesteld.
10. In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van de voeten, proef afronden met een gehurkte draai (360°) rechtsom, uitstrekken en aansluitend een draai (360°) linksom.
11. In het water, tweetallen, 4 x de bal werpen (vangen hoeft niet, afstand is minimaal 4 meter).
12. Starten in het water, 10 meter zwemmen met de bal met de polocrawl.
13. 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen, op signaal 3 keer omhoog komen.

Basispakket zwemvaardigheid 3

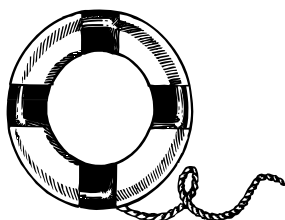
Gekleed zwemmen

- 1.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong voorwaarts, (helemaal onder water gaan); na het boven komen aansluitend:
- 1.2 Al watertrappend, van een (meegenomen of toegeworpen) plastic zak een drijfmiddel maken en hiermee 30 seconden blijven drijven, daarna onder water gaan, de plastic zak legen, weer boven komen en opnieuw met lucht vullen en 30 seconden drijven.
- 1.3 Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
- 2.1 Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een kopsprong direct gevolgd door (zonder boven te komen)
- 2.2 Onder water oriënteren en onder water zwemmen door een gat in een verticaal in het water hangend zeil dat zich op 9 meter van de (start-)kant bevindt, waarna (zonder boven te komen) een pilon op 15 meter wordt aangetikt, na het bovenkomen aansluitend
- 2.3 50 meter enkelvoudige rugslag,
- 2.4 50 meter schoolslag, onderbroken door:
 - 2.4.1 Een hoekduik, onder water door een poortje heen, een halve draai om de lengte-as maken naar rugligging en zo boven komen,
- 2.5 Proef afronden met zelfstandig uit het water op de kant klimmen.
3. Tweetallen. Deelnemer A ligt watertrappend in het water, minimaal 10 meter vanaf de kant. Deelnemer B springt met een hurksprong vanaf de kant te water met een flexibeam of lesplankje in de hand, strekt de

flexibeam of lesplankje uit naar deelnemer A en trekt deelnemer A 10 meter in rugligging naar de kant.

In badkleding

4. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een sprong naar keuze, onmiddellijk gevolgd door 200 meter schoolslag, waarbij minimaal 3 keer een correct keerpunt wordt gemaakt (met beide handen aantikken, afzetten onder de waterspiegel met beide voeten, gevolgd door een hele cyclus (armbeweging tot heupen, 1 beenslag) onder water).
5. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), gevolgd door 75 meter samengestelde rugslag.
6. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 75 meter borstcrawl, waarbij minimaal 1 tuimelkeerpunt wordt gemaakt (voorover tuimelen en afzetten in borst- of in zijligging).
7. Starten in het water (handen aan stang, bassinrand of startblok), met wedstrijdstart, gevolgd door 75 meter rugcrawl, waarbij minimaal 1 keerpunt wordt gemaakt (op borst draaien, voorover tuimelen en (onder water) afzetten in rugligging).
8. Te water gaan van de bassinrand of een startblok met een startsprong, gevolgd door 15 meter vlinderslag (met dolfijnslag).
9. Te water gaan van de bassinrand of een startblok, met een sprong naar keuze, een aantal slagen schoolslag zwemmen, onmiddellijk gevolgd door het maken van een hoekduik en daarna onder water een hoepel van de bodem optillen (deze bevindt zich horizontaal op de bodem, minimaal 2 meter diep), er doorheen gaan en vervolgens weer boven komen.
10. In het water, rugligging, handen bij de heupen, 5 meter wrikken (stuwen) in de richting van het hoofd, aansluitend een gehurkte draai (koprol) achterover.
11. Starten in het water, 10 meter zwemmen met de bal met de polocrawl, met z'n tweeën naast elkaar, de bal twee keer naar elkaar overspelen.
12. 30 Seconden ongelijkzijdig watertrappen, waarbij de bal minimaal 3 keer wordt overgegeven van de ene naar de andere hand, ruim boven het wateroppervlak.



ZWEMMEND REDDEN

De zomercursus zwemmend redden is al weer enkele weken aan het draaien. Wij vinden het leuk om jullie te laten weten wie er dit jaar allemaal meedoen. Jullie zullen zien dat er heel veel nieuwe leden bijgekomen zijn. Maar ook dat er een aantal leden, die al heel veel diploma's hadden gehaald, jammer genoeg niet meer terug gekomen zijn.

In totaal hebben we nu 35 zwemmers, 15 trainers en 5 beginnende trainers. Mieke vd Bersselaar helpt ons met de administratie en zet bovendien erg lekkere koffie voor de ouders die tijdens de training blijven kijken.

Brevet 1

Fleur van Bernebeek
Inge de Crom
Karin de Crom
Alyssa Kooijmans

Brevet 2

Tom van Grinsven
Zoë van Grinsven
Johan vd Hanenberg
Luuk vd Hanenberg
Amber Persoon
Fleur Slaats

Brevet 3

Sanne vd Aa
Lieke van Bernebeek
Noud van Boven
Rik de Crom
Pedro van Heesch
Danique Kooijmans
Jarno Persoon
Nick Pijnappels
Christy Schoones
Lisa Slaats

Brevet 4

Nika Bozelie
Pim de Crom
Lieke Verhagen
Wessel Verhoeven
Anne vd Wetering

Brevet 5

Bas Bozelie
Demi Lathouwers

Brevet 6

Yosca Bozelie
Marian vd Hanenberg
Lara vd Ven

Diploma A

Lies vd Bersselaar
Melanie van Dinther
Anouk van Helvoirt
Romy van Laarhoven

Diploma B

Tim Klerks

EHaD wedstrijd in Rosmalen

In het weekend van 19 en 20 juni organiseert Redding Brigade Rosmalen een EHaD wedstrijd en kamp-weekend.

EHaD staat voor Eerste Hulp aan Drenkelingen. In zo'n wedstrijd krijgen de deelnemers de taak om drenkelingen te redden. En dat gebeurt door een reddingsteam dat uit 4 personen bestaat. Eén daarvan is de captain. Die bekijkt heel snel wat er aan de hand is, stelt een paar vragen aan de slachtoffers in het water en bepaalt dan wat er moet gebeuren. De captain mag zelf niet het water in en moet dus opdrachten geven aan de andere 3 personen van het team. Hij stuurt een melder weg, die ervoor zorgt dat het ongeval gemeld wordt bij 112. Verder bepaalt hij welke redder welke drenkeling moet redden. En dan gaat iedereen aan de gang. Binnen drie minuten moeten de drenkelingen uit het water, op de kant en onder een lekkere warme deken zitten.

Elk jaar doen een aantal deelnemers aan het zwemmend redden mee aan deze EHaD wedstrijd en zij vinden het erg leuk. Dat komt omdat je er heel veel van zo'n wedstrijd kunt leren maar ook omdat Redding Brigade Rosmalen er een heel kampweekend van maakt met van allerlei leuke spelletjes.

Het programma

Zaterdagmiddag verzamelen we om 14.00 uur en rijden we naar Rosmalen. Daar zetten we onze tenten op op het veld. Om 15.00 is de opening en daarna worden er spellen gedaan. Om 19.00 gaan we barbecueën. 's Avonds wordt er een avondspel gedaan. Zondagochtend om 10.00 uur begint de wedstrijd. Om 14.00 uur is de prijsuitreiking en daarna gaan we naar huis. Natuurlijk mag iedereen naar de wedstrijd komen kijken.

Inschrijven

- Om mee te mogen moet je minimaal brevet 1 hebben en verder mag je in het weekend niet ouder zijn dan 14 jaar.
- Let erop dat je voldoende lessen kunt volgen om je brevet te halen. Dit weekend telt niet mee.
- Een aantal zwemmers zijn bij de afdeling zwemvaardigheidszwemmen aan het oefenen voor het diploma zwemvaardigheid 1, 2 of 3. Het examen hiervan wordt op 19 juni 's middags gehouden. Ook deze zwemmers kunnen mee op het EHaD kamp, maar ze komen iets later aan op zaterdagmiddag.
- De kosten van deelname zijn € 10,00 per persoon en moeten voor het weekend betaald worden.

Inschrijfformulier EHaD kamp – 19 en 20 juni

NAAM:

GEB. DATUM:--.....--.....

TELEFOONNR:--.....

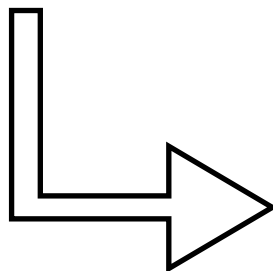
E-MAIL adres:@.....

Laat het ons (uiterlijk 5 juni) weten als je mee wilt gaan naar het weekend: femke.wilhelm@home.nl of KNBRD.Schijndel@home.nl en lever dit briefje in tijdens de training zwemmend redden (bij Mieke vd Bersselaar).

We zouden het leuk vinden als jij ook kennis komt maken met het echte reddingswerk.

Team Zwemmend Redden – Neptunus'58

De EHaD wedstrijd in het heel kort



SYNCHROONZWEEMEN

Cursus 9

Henny Bozelie en Wilma vd Veerdonk volgden de afgelopen maanden de cursus "9" om te mogen jureren bij wedstrijden van Age 1 en Age 2 niveau. Na het theorie-examen en het eerste gedeelte van het praktijkexamen (de figuren) volgde op 10 april het derde en laatste deel: de uitvoeringen. Helaas moesten de dames lang, heel lang wachten op de uitslag. Na vele mailtjes kregen de dames half mei dan eindelijk de uitslag: beide dames zijn geslaagd.

Henny en Wilma, gefeliciteerd en veel succes als 9-jurylid!

Diplomasessie aanloopniveau 24 april in Schijndel

Zaterdag 24 april werd er afgezwommen voor de aanloopdiploma's. Omdat er een dag later ook een uitvoeringenwedstrijd was, werd er tijdens de training van het wedstrijdzwemmen al voor drie van de vijf diploma's afgezwommen, zodat tijdens de normale trainingstijd geoefend kon worden voor de uitvoeringen. Femke vd Hoeven is dit jaar voor de jurycursus 8 geslaagd en ook de meeste andere juryleden van Neptunus '58 waren beschikbaar, zodat we de examens helemaal in eigen beheer konden afnemen. Er zijn verschillende oefeningen die getoond moeten worden: zwemslagen, stuwen, figuren, eggbeaten, spagaten en split op de kant en zwemmen op muziek. Bij elk diploma worden er veertien verschillende onderdelen gezwommen. De drie oefeningen op muziek tellen dubbel. Voor elke oefening geeft de jury een 3, een 2 of een 1. Als je een 3 haalt dan heb je het goed tot erg goed gedaan. Een 2 krijg je als het figuur voldoende tot ruim voldoende is. Als het figuur nog niet goed genoeg is, krijg je een 1.

Voor het basishoudingdiploma slaagden er drie dames. Mirelle de Kort behaalde 47 punten, Christy Schoones 45 en Lisa van Esch 40 punten. Mirelle zwom ook mee op het zeilbootniveau. Hier deed ze het zelfs nog beter: 48 punten. Op balletbeenniveau probeerden Nika Bozelie en Fiona Waddell hun diploma te behalen. Het onderdeel dat de meisjes vaak het moeilijkst vinden, is de spagaten. Die moeten bij dit diploma 0 cm moeten zijn voor een maximale score. Gelukkig krijg je bij 10 cm of minder ook nog 2 punten. Vooral Fiona had heel goed geoefend op de spagaten. Elke dag oefenen resulteerde in spagaten van allebei 8 cm! Fiona haalde haar diploma met 47 punten. Nika scoorde 40 punten. Bij het spagaatniveau behaalden vier meisjes hun diploma. Een moeilijk onderdeel was de split, maar gelukkig ging de cobra heel goed. Marian vd Hanenberg behaalde haar diploma met 39 punten. Rachel Brunnen en Joëlle van Dijk scoorden beiden 45 punten en Fieke Bouwmans kwam tot 47 punten. Bij het barracadadiploma, het hoogste diploma bij de aanloopdiploma's waren er twee dames van Neptunus '58: Jilly en Sheren Braam. Als ze dit diploma hebben gehaald, kunnen ze aan officiële wedstrijden meedoen. En dus was het extra spannend. Heel moeilijk is de 10 meter balletbeen onder water in torpedostuwing. Ook de zijsplit op de kant (maximaal 5 cm) is erg moeilijk. Gelukkig ging de cobra bij hen wel heel goed. Jilly behaalde 41 punten en Sheren behaalde één punt meer: 42.

Uitvoeringenwedstrijd 25 april in Rosmalen

Een dag na de diplomasessie werd er in Rosmalen een uitvoeringenwedstrijd gehouden. Neptunus '58 deed mee met 17 zwemsters bij de groepsnummers, de duetten of de soli. De eindscore bestond uit de punten van zeven juryleden.

Op basishoudingniveau zwommen Kelly en Lisa van Esch en Christy Schoones hun groepsnummer op Waikiki Beach van Chipz. Door een afmelding moest hun nummer op de dag zelf nog wat aangepast worden, maar de dames hebben het super gedaan. Met 10 punten behaalden ze de eerste plaats! Minimaal konden de zwemsters 5 punten krijgen en maximaal 15. Op zeilbootniveau zwommen Lieke van Boxtel en Mirelle de Kort hun duet op 'From Paris to Berlin' van Infernal. Hun spetterende optreden werd beoordeeld met maar liefst 14 punten, en daarmee werden ook zij overtuigend eerste. Nika Bozelie en Fiona Waddell behaalden voor hun duet zelfs de maximale score van 15 punten, en ook voor hen was er een gouden medaille. Ze zwommen hun show op Fairytale waarmee Alexander Rybak vorig jaar het Eurovisie songfestival won. Op spagaatniveau kwamen vier meiden in actie. Fieke Bouwmans en Marian vd Hanenberg wonnen met hun duet (Kelly Clarkson met Because of you) met 12 punten. Rachel Brunnen en Joëlle van Dijk werden tweede met 10 punten. zij zwommen op Grease Lightning uit de musical Grease. Deze vier meiden zwommen ook nog bij de groepen. Elton John's Circle of life leverde hen de maximale score van 15 punten op, en dat was genoeg voor de winst. De zussen Jilly en Sheren Braam zwommen een duet op muziek uit de film Pirates of the Caribbean, en werden met 14 punten beloond. Ook deze dames wonnen in hun categorie.

Na de shows op aanloopniveau was het tijd voor de meisjes op wedstrijdiveau. Op dit niveau krijgen de meiden punten voor zowel de technische als de artistieke waarde, en na wat rekenwerk kan dan een eindscore berekend worden. De vier dames van Neptunus '58 kwamen allemaal uit op het Age II niveau. Hanneke van Weert behaalde met haar solo op Because of you (Kelly Clarkson) 44.167 punten. Dit was goed voor de derde plaats. Op Halo van Beyonce zwom Sasha vd Bergh naar de vierde plaats met 42.167 punten. Yosca Bozelie en Michelle Megens werden zesde met hun duet op Bad Girl van Rihanna. De jury waardeerde hun uitvoering met 42.833 punten.

Training woensdag 23 juni en donderdag 24 juni

Normaal gesproken is het de laatste les voor de zomervakantie vrijzwemmen. Omdat dit jaar het zwembad dan al gesloten is, hebben we besloten dat ALLE zwemmers van het zwemvaardigheidswemmen en het synchroonzwemmen op woensdag 23 juni van 16.30 tot 18.00 uur mogen komen zwemmen. Wat we precies gaan doen, is nog een verrassing, maar je mag je zwembrilletje en badmuts in ieder geval thuislaten. We hopen dat jullie allemaal komen!

Omdat op woensdag 23 juni de training vervalt, mogen alle meisjes op donderdag 24 juni komen trainen. Dit om nog extra te oefenen voor de wedstrijd van zondag 27 juni in Eindhoven. De training is van 17.45 tot 19.00 uur.

WEDSTRIJDZWEMMEN

Masterwedstrijd 27 maart in Nijlen

Zaterdag 27 maart vertrokken vier Schijndelse masters naar het Belgische Nijlen voor een masterwedstrijd. Met dank aan (of 'ondanks') navigator Frank kwamen de zwemmers ruim op tijd aan bij het zwembad. Na het inzwemmen was het lang wachten, want de eerste die zou starten was Sandra Schellekens, pas in de vierde serie van de 1500 vrij. Helaas ging het vanaf het begin af aan niet zo lekker, en bleef ze boven haar beste tijd, gezwommen tijdens de NK masters in januari van dit jaar. Ze behaalde een tweede plaats. Op de 50 rug en 50 vrij zwom ze respectievelijk een halve en een hele seconde boven haar beste tijden. Wel waren haar tijden goed voor nieuwe masterrecords en een eerste plaats. Frank Hovenier ging van start op de 200 wissel. Hij bleef twee tienden van een seconde boven zijn pr uit 2008, maar zwom wel een nieuw masterrecord. Hij werd eerste. Op de 100 vrij bleef hij door mindere keerpunten boven zijn beste tijd, gezwommen in een 50-meterbad, bleef. Hij eindigde als vijfde. Op de 50 vlinder zwom hij een fractie boven zijn beste tijd, maar liet wel een nieuw masterrecord noteren. Frank eindigde op de vierde plaats. Arno van Os startte met de 50 school. Hij bleef boven zijn beste tijd, en eindigde als derde. Op de 200 school ging hij goed van start, maar kwam na 100 meter niet één man, maar wel een handvol mannen met hamers tegen. Hij bleef uiteindelijk drie seconden boven zijn beste tijd en eindigde als tweede. Op de 50 vrij tenslotte eindigde hij als vijfde. Marios vd Bersselaar zwom de drie schoolslagafstanden en eindigde steeds als eerste in zijn leeftijdscategorie. Wel bleef hij boven zijn beste tijden.

LAC-wedstrijd 29 maart in Schijndel

Tijdens een lange afstands wedstrijd op maandag 29 maart in Schijndel zijn er door de 41 zwemmers maar liefst 62 persoonlijke records gezwommen. De wedstrijd werd door Manissa vd Brand al de SLAK (Schijndelse Lange Afstands Kampioenschappen) werd genoemd en ging van start met de 200 vrij voor minioren. Onder hen twee nieuwkomers: Bas en Nika Bozelie. Beiden zijn al langer lid van Neptunus '58 (bij zwemvaardigheids- en synchroonzwemmen) en zijn nu ook gestart met wedstrijdzwemmen. Maar liefst tien van de twaalf zwemmers zwommen deze afstand voor het eerst. Nika zwom meteen naar een clubrecord: ze is namelijk de eerste bij de minioren 1-2-3 die de acht banen volbracht heeft. Uiteraard leverde het haar ook drie persoonlijke records op. Ook haar broer Bas, Kim vd Spank, Wessel Verhoeven, Pim de Crom en Jeffrey Voets zwommen drie pr's in één race. Katie Brunnen en Valerie Messerschmidt zwommen twee pr's. Tot slot waren er ook nog pr's voor Anouk van Os, Anouk Eickmans en Kiki Sluijpers. Fabiënne Messerschmidt bleef helaas boven haar beste tijd. Vervolgens werd er vlinderslag gezwommen. Indy Jongman waagde zich voor het eerst aan de 100 meter, en deed dat uitstekend. Zij was de eerste bij de minioren 1-2-3 die deze afstand aandurfde, en dus leverde dat haar een clubrecord op. Tegelijkertijd startten Delane Lathouwers, Aniek Pennings en Elke Schellekens op de 200 vlinder. Voor Elke was het de eerste keer, en ze ging dan ook iets te hard van start, waardoor Aniek haar in de slotfase voorbij zwom.

Aniek verbeterde haar pr met negen seconden, en halverwege was er een pr van zeven seconden. Delane bleef net boven zijn één week oude pr, maar verbeterde wel zijn beste tijd op de 100 vlinder met ruim acht seconden. De langste afstand van de wedstrijd was de 800 vrij. Martijn Eickmans en Bo Sluijpers zwommen deze afstand voor het eerst, terwijl Sandra Schellekens deze afstand alweer voor de vierde keer dit seizoen zwom. Sandra bleef zeven seconden boven haar beste tijd van januari dit jaar. Voor Bo en Martijn waren er uiteraard pr's. Martijn verbeterde zijn pr na 400 meter met vijf seconden. De 400 wissel kende eveneens drie deelnemers, die allen debuteerde op deze afstand. Mark van Dinther verbeterde na 100 meter (vlinderslag) zijn beste tijd al met een halve seconde. Zijn eindtijd was slechts zeven seconden boven de limiet voor de Brabantse Lange Afstands Kampioenschappen en Shirley Voets zwom zelfs maar twee seconden boven de BLAK-limiet! Ze verbeterde het oude clubrecord met maar liefst een minuut! Ook Lara vd Ven zwom een clubrecord, omdat ze als eerste bij de junioren 2-3 deze afstand zwom. De 400 vrij kende de meeste deelnemers: 19 maar liefst. Kyra Jongman was de jongste, maar was sneller dan menig oudere zwemmer. Van de debutanten op deze afstand zwommen Amy Heeren, Isa vd Ven, Marleen van Dijk, Luc vd Loo en Tom vd Loo twee persoonlijke records, op zowel de 200 als 400 meter. Voor Pepijn Peters waren er zelfs drie pr's: op de 50, 200 én 400 vrij! Demi van Os, Vera de Laat, Manissa vd Brand, Gijs Deelen, Macs vd Doelen, Jeroen van Dinther en Jeroen Trimbach zwommen ook een persoonlijk record. Een aantal zwemmers had al wel ervaring op deze afstand. Anouk van Lokven zwom het grootste pr van de wedstrijd: ze was exact 43 seconden sneller dan drie jaar geleden. Esra Pennings was acht seconden sneller dan in oktober vorig jaar. Frank Hovenier verbeterde zijn persoonlijke toptijd uit november 2005 met tien seconden. Anouk van Helvoirt en Roel vd Kleij verbeterde zich niet.

Paas Sprint Wedstrijd 5 april in Veldhoven

Maandag 5 april hebben tien zwemmers meegedaan aan een Paas Sprint Wedstrijd in Veldhoven. De 50 rug leverde met vier starts evenveel persoonlijke records op. Jeroen Trimbach verbeterde zich met een halve seconde, Jeroen van Dinther met driekwart seconde en Indy en Kyra Jongman verbeterden hun pr's met drie en 3,5 seconde. Op de 50 vlinder was Rachel Brunnen bijna twee seconden sneller dan haar pr. Kyra zwom op deze afstand naar 41.39, wat binnen de limiet voor de Brabantse Zomer Kampioenschappen van 41.50 is. Deze prestatie is extra knap, omdat de limiet voor meisjes in 1998 en jonger is, en Kyra in 1999 geboren is. Op de 100 wissel verpulverde Jeroen Trimbach zijn exact één jaar oude toptijd met maar liefst 6,5 seconde en zwom Rachel 3,5 seconde sneller dan ooit. Op de 50 school was Delane Lathouwers 4,5 seconde sneller dan zijn pr. Ook Rachel verbeterde zich: zij was twee seconden sneller dan ooit. Kiki Sluijpers verbeterde haar beste tijd met 0.3 seconde. Op de 50 vrij was er een tegenvaller voor Gijs Deelen. Hij verbeterde zijn beste tijd namelijk met ruim drie seconden, maar bleef 0.01 boven de limiet voor de BZK. Jeroen van Dinther en Delane verbeterden hun beste tijd met een halve seconde. Kyra zwom twee seconden sneller dan ooit en ook Kiki was nog niet eerder zo snel.

D1 11 april in Gemert

Zondag 11 april werd in Gemert de vijfde en laatste competitiewedstrijd van het seizoen gezwommen. Neptunus '58 ging samen met Argo uit Sint-Oedenrode op bezoek bij Hydra. De wedstrijd werd gezwommen in een vierbaansbad, met een watertemperatuur van maar liefst 30 graden! Hierdoor werden er minder snelle tijden gezwommen. Toch werden er nog twee Brabantse limieten, een clubrecord en dertig persoonlijke records gezwommen door de 34 zwemmers.

De wedstrijd startte met de 4 x 50 wissel voor jongens t/m 18 jaar. De jonge ploeg (twee dertienjarigen en twee vijftienjarigen) van Neptunus '58 zwom naar de derde plaats. Jeroen Trimbach zwom op de rug weer driekwart tel sneller dan zijn pas zes dagen oude persoonlijke record. Jeroen en Mark van Dinther namen de schoolslag en vlinderslag voor hun rekening, waarna Delane Lathouwers het afmaakte op de vrije slag door meer dan een seconde onder zijn pr van zes dagen oud te duiken. De meiden t/m 16 jaar zwommen de 4 x 50 vrij. Anouk van Lokven, Aniek Pennings, Bo Sluijpers en Shirley Voets eindigden net als de jongens als derde. Tot slot van de wedstrijd werd zoals gebruikelijk de 8 x 50 vrij gezwommen, met vier dames en vier heren in verschillende leeftijdscategorieën. Het tweede team bestond uit Gijs, Bo, Delane, Anouk van Lokven, Martijn, Anouk van Helvoirt, Frank en Elke. Gijs zwom als startzwemmer voor het eerst binnen een limiet voor de Brabantse Zomer Kampioenschappen. Het team eindigde als vijfde. Het eerste team met Jeroen van Dinther, Aniek, Jeroen Trimbach, Shirley, Mark, Lisa, Roel en Sandra tikte als derde aan.

Ook bij de individuele nummers werd er goed gezwommen. Bij de jongste zwemmers behaalde Indy Jongman op zowel de 100 wissel als de 50 school een gouden medaille. Haar zus Kyra zwom naar het zilver op de 50 vlinder en werd op het podium vergezeld door Isa vd Ven, die dankzij een pr van een halve seconde het brons veroverde. Kyra behaalde brons op het koningsnummer, de 100 vrij, dankzij een verbetering van haar pr met bijna een seconde. Op de 200 vrij zwom Aniek Pennings tot haar eigen verbazing 2,5 seconde sneller dan haar oude toptijd en werd daarvoor met een bronzen medaille beloond. Op de 50 school in deze categorie was er brons voor Bo Sluijpers, dankzij een verbetering van haar pr met exact een halve seconde. Shirley Voets en Mark van Dinther mochten tweemaal op het podium verschijnen. Shirley behaalde brons op zowel de 100 wissel als de 200 rug. Op de rugslag, die ze voor het eerst zwom, bleef ze maar liefst vijf seconden onder de limiet voor de Brabantse Zomer Kampioenschappen. Ook was de tijd goed voor een verbetering van het clubrecord. Mark veroverde gouden medailles op de 100 wissel en 200 rug. Op de 200 rug was hij vier seconden sneller dan ooit. Elke Schellekens behaalde eveneens een medaille op de rugslag, maar dan op de 100 meter. Bij de dames en heren werden er op de 50 vrij twee zilveren medailles behaald, en wel door Sandra Schellekens en Roel vd Kleij.

Behalve bovenstaande medailles werden er ook nog een aantal persoonlijke records fors scherper gesteld. De grootste verbetering kwam op naam van Fabiënne Messerschmidt, die haar pr op de 50 vlinder met negen seconden aanscherpte. Op de 200 vrij was Jeroen van Dinther bijna drie seconden sneller dan ooit, en verbeterde tevens halverwege zijn beste tijd op de 100 vrij. Ook Lara vd Ven zwom twee pr's in één race. Na 200 meter was ze 4,5 seconde sneller

dan haar oude toptijd. Op diezelfde 200 vrij verbeterde Demi van Os haar beste tijd met bijna twee tellen. Zoë Hellings verbeterde haar beste tijd op de 50 school met precies anderhalve seconde, nadat ze eerder ook al haar tijd op de 200 vrij verbeterde had. Frank Hovenier was op de 200 wissel ruim drie seconden sneller dan zijn oude pr. Rachel Brunnen (100 wissel) en Jeroen Trimbach (100 rug) presteerden het om hun pas zes dagen oude persoonlijke record alweer uit te boeken te zwemmen. Rachel verbeterde zich met anderhalve seconde, Jeroen met een halve seconde. Marleen van Dijk was op de 100 wissel zes seconden sneller dan ooit.

Officiële eindstand D1-competitie

Plts.	Verenigingen	Plaats	eindstand
1	Zwemclub Eijsden *	Eijsden	20139,00
2	Hieronymus *	Roosendaal	20245,77
3	Argo	St. Oedenrode	20329,18
4	Eurode KZC 1	Kerkrade	20336,62
5	De Biesboschzwemmers	Werkendam	20458,20
6	Arethusa	Oss	20539,73
7	De Bevelanders	Kapelle	20544,34
8	BZV	s-Hertogenbosch	20551,42
9	Heldense Zwemvereniging	Helden	20665,12
10	De Roersoppers	Melick	20772,06
11	Njord	Veldhoven	20780,74
12	De Vennen	Dongen	20814,44
13	Patrick	Echt	20951,79
14	Zegenwerp	St.Michielsgestel	20962,63
15	Tiamat	Eersel	20997,78
16	Hydra	Gemert	21049,24
17	Budel	Budel	21082,59
18	Mosa Regio	Venlo	21167,38
19	Tempo °	Valkenswaard	21271,92
20	WZV °	Waalwijk	21344,42
21	Neptunus'58 °	Schijndel	21519,17
22	Den Doorn °	Almkerk/Nieuwendijk	21594,25
23	De Stormvogel 2 °	Vlissingen	21938,61

* Gepromoveerd naar de C-klasse.

° Gedegradeerd naar de D2-competitie.

Komend seizoen zijn de competitie wedstrijden op de volgende data:

- 3 oktober
- 13 maart
- 14 november
- 3 april
- 16 januari

BLOKKEER DEZE DATA ALVAST IN JE AGENDA! Ook zwemmen is een teamsport, want hoewel je alleen tussen de lijnen ligt, bepalen we met de hele ploeg hoe hoog we eindigen! Helaas waren er afgelopen seizoen erg veel afmeldingen, probeer komend seizoen alle wedstrijden aanwezig te zijn!

Speedo 18 april in Boxtel

Zondag 18 april werd de vijfde en laatste Speedo-wedstrijd van het seizoen gezwommen. In in Boxtel presteerden de tien zwemmers uitstekend.

Indy Jongman verbeterde op de 100 wissel haar één week oude persoonlijke record met vijf seconden en behaalde een gouden medaille. Op de 50 vrij verbeterde ze haar beste tijd met ruim twee seconden en veroverde ze het zilver. Pim de Crom werd achtste op de 50 vrij met een pr van maar liefst 4,5 seconden. De 200 wissel zwom hij voor het eerst, maar helaas werd hij gediskwalificeerd. Anouk van Os en Kyra Jongman zwommen beiden de 100 wissel en 400 vrij. Kyra was op de 100 wissel ruim zeven seconden sneller dan ooit en op de 400 vrij was ze elf seconden sneller dan tijdens de LAC in Schijndel drie weken geleden. Het leverde haar twee zilveren medailles op. Anouk verbeterde haar pr op de 100 wissel met vier seconden en werd zevende. De 400 vrij zwom ze voor het eerst, en hoewel ze er erg tegen op zag, ging het uitstekend. Ze eindigde bij haar debuut op een twaalfde plaats. Noud van Boven en Macs vd Doelen zwommen dezelfde afstanden. Op de wisselslag verbeterde Macs zijn persoonlijke record met maar liefst veertien seconden en werd hij achtste. De 400 vrij zwom hij met de LAC eind maart voor het eerst, en hij zwom nu acht seconden sneller dan toen. Na een vlakke race kwam hij met een geweldige eindsprint, waardoor hij op een twaalfde plaats eindigde. Noud verbeterde zijn beste tijd op de 100 wissel met bijna twee seconden en werd elfde. Bij zijn debuut op de 400 meter vrije slag zwom hij twee pr, aangezien hij ook nog nooit 200 vrij gezwommen had. Hij eindigde als tiende. Rachel Brunnen, Jeroen van Dinther, Martijn Eickmans en Bo Sluijpers zwommen de 200 wissel en 200 vrij. Rachel verbeterde haar beste tijd op de wisselslag van een maand oud met twee seconden en eindigde als zevende. Ook op de vrije slag was er een pr: ze verbeterde haar beste tijd met 12,5 seconde. Op de wisselslag greep Bo met een vierde plaats net naast de medailles. Wel verbeterde ze haar één maand oude pr met maar liefst zeven seconden! Tijdens de 200 vrij ging ze zoals afgesproken hard van start. Halverwege werd het wat zwaarder, maar Bo wist haar techniek goed vast te houden. Haar eindtijd was 4,5 seconde onder haar oude toptijd en goed voor de bronzen medaille. Jeroen was op de 200 vrij een halve seconde sneller dan vorige week, toen hij zijn pr ook al enkele seconden scherper had gesteld. Ook nu was er ook na 100 meter weer een pr. Op de 200 wissel was er een verbetering van bijna 3 seconden. Martijn Eickmans slaagde er beide keren (net) niet in zijn beste tijden te verbeteren. Jeroen werd beide keren elfde en Martijn eindigde op allebei de afstanden als vijftiende.

Via de ranglijst is bekend welke zwemmers bij de beste 18 van Brabant horen en dus geplaatst zijn voor de Speedo Finales op 11 en 12 juni in Roosendaal. In ieder geval vier zwemmers van Neptunus '58 mogen naar Roosendaal afreizen:

- Gijs Deelen: 100 vlinder en 100 school.
- Indy Jongman: 50 vlinder, 100 rug, 100 school, 100 vrij en 100 wissel.
- Kyra Jongman: 100 vlinder, 100 rug en 100 vrij, 200 wissel en 400 vrij
- Anouk van Os: 100 school

Master 18 april in Deurne

Zondag 18 april zwommen Frank Hovenier (25+) en Roel vd Kleij (20+) in Deurne een masterwedstrijd. Voor Roel was het zijn eerste masterwedstrijd. Op de 25 vlinder en 25 vrij verbeterde Roel zijn eigen pr's en daarmee ook de clubrecord en masterrecords. Op de 50 school en 50 vrij waren er geen pr's, maar wel masterrecords. Roel werd op al zijn afstanden tweede. Frank zwom op de 50 school en 100 vlinder nieuwe masterrecords. Op de 25 rug zwom hij wel een pr en masterrecord. Op de 25 vrij waren er geen records. Frank was de snelste op de 50 school en 100 vlinder en werd tweede op de 25 vrij en 25 rug.

Swimkick 25 april in Roosendaal

Zondag 25 april werd de vierde Swimkick-wedstrijd van het seizoen gehouden. Doordat er erg veel afmeldingen waren, bestond de ploeg in Roosendaal uiteindelijk uit drie zwemsters. Katie Brunnen verbeterde haar beste tijd op de 25 vlinder met 3.5 seconde en werd daarmee zevende. Op de 50 vrij tikte ze als vijfde aan met een verbetering van haar pr met anderhalve seconden. Isa vd Ven was op de zware 100 vlinder overtuigend de snelste: de nummer 2 was maar liefst elf seconden trager! Ze verbeterde haar pr met vijf seconden. Marleen van Dijk sprintte op de 100 vrij naar een pr van 11 seconden. Haar tijd na 50 meter was al een pr van twee seconden. Na haar race moest ze nog een serie wachten om te weten wat die toptijd waard was. Met een geweldige eindsprint in de laatste baan haalde Isa haar directe concurrente uit Breda nog in, maar uiteindelijk bleek Isa's tijd net te langzaam voor het goud. Marleen stond daardoor op de hoogste trede van het podium, met Isa op de tweede plaats.



Verslag van de middag, geschreven door de meiden zelf:

Zondag 25 april vertrokken we met Isa, Marleen en Katie. Katie zwom de 25 vlinder en zwom een nieuw pr. Daarna kwam Isa met de 100 meter vlinderslag, en ook dat werd een pr. Toen kwam Katie weer met de 50 meter vrije slag. Ze had alweer een pr, van één seconde. Toen kwamen Marleen en Isa met de 100 meter vrije slag. Marleen zwom een pr van 11 seconden. Isa zwom helaas geen pr, maar had wel een mooie eindsprint en werd toch tweede. Marleen werd eerste.

We hebben een leuke middag gehad.

Groetjes van de beste zwemmers van Neptunus '58, Isa, Marleen en Katie

Techniekwedstrijd 26 april in Schijndel

Maandag 26 april werd er weer een techniekwedstrijd gehouden. Voor de laatste keer dit seizoen kon er geprobeerd worden om goud te behalen. De vijftien zwemmers werden door maar liefst zes trainers beoordeeld op de vier zwemslagen.

Vier zwemmers slaagden erin om minstens een 7,5 gemiddeld over de vier slagen te behalen. Pim de Crom en Fabiënne Messerschmidt behaalden beiden maar liefst 307 punten. Fabiënne had 16 punten meer dan in februari, en Pim zelfs 19. Bij Fabiënne is vooral de vlinderslag sterk verbeterd: van 70 naar 80 punten (van een 7 naar een 8). Pim scoorde op de vlinderslag zeven punten meer. Ook Katie Brunnen behaalde goud. Zij scoorde 302 punten, 11 punten meer dan de vorige keer. Katie was dolblij was met goud. Macs vd Doelen haalde met 300 punten exact genoeg voor goud. Dit was maar liefst 22 punten meer dan ruim twee maanden geleden.

De andere elf zwemmers behaalden zilver. Noud van Boven kwam met 295 punten dicht in de buurt van het goud. Dit was negen punten meer dan de vorige keer. Pepijn Peters en Kim vd Spank behaalden beiden 292 punten. Voor Marleen van Dijk, Valerie Messerschmidt en Kiki Sluijpers waren er 285 punten. Marleen behaalde 15 punten meer dan de vorige keer, wat voor haar in november was. Vooral haar vlinder en rug zijn sterk verbeterd. Valerie verbeterde zich met tien punten, vooral de rugcrawl was nu beter. Kiki verbeterde zich met 17 punten, wat vooral door de schoolslag kwam. Anouk Eickmans en Wessel Verhoeven behaalde 280 punten. Voor Anouk was dat een verbetering van twaalf punten, voor Wessel zeven punten. Anouk haalde de winst vooral op de rug, Wessel deed dat vooral op de borstcrawl. Luc en Tom vd Loo en Jeffrey Voets kwamen tot 273 punten, wat respectievelijk negen, drie en vijf punten meer dan in februari was. Bij alledrie werd de rugcrawl het meest verbeterd.

Naam	Vlinder	Rug	School	Borst	Totaal	Kleur
Pim de Crom	72	77	80	78	307	goud
Fabiënne Messerschmidt	80	75	80	72	307	goud
Katie Brunnen	73	75	77	77	302	goud
Macs vd Doelen	68	75	80	77	300	goud
Noud van Boven	68	77	73	77	295	zilver
Pepijn Peters	75	72	73	72	292	zilver
Kim vd Spank	70	75	75	72	292	zilver
Marleen van Dijk	68	75	72	70	285	zilver
Valerie Messerschmidt	65	72	78	70	285	zilver
Kiki Sluijpers	65	75	73	72	285	zilver
Anouk Eickmans	65	72	73	70	280	zilver
Wessel Verhoeven	63	72	70	75	280	zilver
Luc vd Loo	67	73	63	70	273	zilver
Tom vd Loo	63	72	68	70	273	zilver
Jeffrey Voets	60	70	70	73	273	zilver

Oranje-wedstrijd 2 mei in Budel

Zondag 2 mei hebben zes zwemmers (vijf meiden en één jongen) meegedaan aan de jaarlijkse Oranjewedstrijd in Budel. Dit jaar een erg drukke wedstrijd, met 7 clubs (waarvan één Belgische), 149 deelnemers en bijna 500 starts.

Indy Jongman zwom 25 meters van alle slagen. Op de vrij was ze drie seconden sneller dan haar oude toptijd en op de schoolslag anderhalve seconden. Beide keren werd ze tweede. Op de 25 vlinder en 25 rug werd ze eerste, met pr's van ruim een seconde en 2,5 seconde. Op alle afstanden zwom ze een clubrecord, omdat er nog geen records stonden. Ze werd eerste in het klassement. Kyra Jongman, Kim vd Spank en Kiki Sluijpers waren de toppers bij de minioren 5. Ook hier snelle tijden, en persoonlijke records. Kiki tikte op de 50 vrij zelfs als eerste van haar serie aan! Op de vrije slag verbeterde ze haar pr nipt, maar op de schoolslag was ze bijna anderhalve seconde sneller dan ooit. Ze werd vijfde en zeven. Kim zwom voor het eerst de 50 vlinder, en zwom als een speer. Na een snel keerpunt verslikte ze zich met de finish in zicht. Heel erg balen Kim! Hoestend en proestend zwom ze verder, maar helaas werd ze gediskwalificeerd. Alsof het nog niet genoeg was, overkwam haar op de 50 vrij even later hetzelfde. Ze bleek heel veel last te hebben van de benauwdheid, waarschijnlijk hebben de spanningen ook meegespeeld. Op de 50 school was ze een halve seconde sneller dan haar oude pr en werd ze vijfde. Ondanks het verslikken op de vrije slag werd ze toch nog vierde op deze afstand. Ook Kyra heeft super gezwommen, met pr op de vrij, rug en school met 0.7, 0.8 en 2.5 seconden. Ze werd eerste op de 50 vlinder, tweede op de 50 school en vrij en derde op de rug. Dit leverde haar de derde plaats in het eindklassement op. Kim werd vijfde en Kiki achtste. Wessel Verhoeven was de enige jongen tussen al die meiden. Hij verbeterde zich op de 50 rug met 2.7 seconde, waarmee hij vijfde werd. Op de 50 vrij werd hij negende en op de 50 school zevende. Op die twee afstanden bleef het net boven zijn beste tijden. In het klassement bezette hij de zevende plaats. Bo Sluijpers was de oudste van het stel. Helaas bleef ze boven haar beste tijden. Op de 100 school werd ze vijfde, op de 100 vrij achtste en op de 100 wissel elfde. In totaal werd ze negende.

NK Masters 7 t/m 9 mei in Eindhoven (50)

In het tweede weekend van mei werden in Eindhoven de Nederlandse Master Kampioenschappen gehouden. Meer dan 500 zwemmers uit negen landen ging van start in het Pieter van den Hoogenband Zwemstadion. Namens Neptunus '58 deden Frank Hovenier en Sandra Schellekens mee, beiden in de categorie 25+. Vrijdag startte Sandra op de 1500 vrij, waarop ze als derde ingeschreven stond. In de serie voor haar had een van haar concurrentes al een erg scherpe tijd klokken en dus ging Sandra hard van start. Van begin af aan lag Sandra (baan 9) voor op haar concurrente in baan 7 (als tweede ingeschreven) en in een constante race wist ze deze voorsprong te behouden, waardoor ze als derde eindigde. Ze verbeterde haar beste tijd in het 50-meterbad met dertien seconden. Een dag later startte ze op de 400 vrij. Na 350 meter lag ze nog zesde, maar met een grote versnelling in de laatste 50 meter wist ze nog twee plaatsen te stijgen. Ze verbeterde haar beste tijd uit het 50-meterbad met ruim twee seconden. Omdat in de laatste serie één van haar concurrentes in de categorie 25+ bewoog

bij de start en dus werd gediskwalificeerd, veroverde ze wederom brons. Op de 200 vrij kon ze niet meer versnellen in de laatste baan, waardoor ze een halve seconde boven haar beste tijd uit het 50-meterbad bleef en als zesde eindigde. Tot slot zwom ze op de 50 vrij 0.03 boven haar beste tijd in lang bad en eindigde ze als zesde. Ze verbeterde wel haar eigen masterrecord. Op de slotdag moest ze een snelle start op de 800 vrij bekopen met een minder tweede deel van de race, maar ze wist de schade beperkt te houden en verbeterde haar beste tijd in het 50-meterbad met zes seconden. Haar tijd was op dat moment de derde tijd bij de dames 25+, maar in de laatste serie startte nog één concurrente. Het werd een spannende race, maar bij de finish bleek Sandra 0.48 seconde sneller te zijn en behaalde zo haar derde bronzen medaille. Tot slot startte ze op de 50 vlinder, waarop ze achtste werd. Ze was 0.4 seconde sneller dan haar beste tijd in het 25-meterbad en verbeterde haar pr in het 50-meterbad met anderhalve seconde. Frank Hovenier zwom op zaterdag de 50 vrij en 50 school. Op beide afstanden bleef hij boven zijn pr's, en hij eindigde als 17e op de vrije slag en als twaalfde op de schoolslag. Zondag stonden de 50 vlinder en 50 rug op het programma. Ook hier bleef hij boven zijn beste tijden, maar op de rugslag was er wel een nieuw masterrecord. Op beide afstanden was er een achtste plaats.



Limiet 9 mei in Veghel (door Miranda vd Ven)

Met een aanmoediging van Sandra via sms gingen Lara en Shirley op weg naar Veghel. Lara begon op de 200 school met als doel de limiet te halen. Ze zwom echter al snel boven het schema dat Sandra had gemaakt en eindigde helaas boven de limiet en boven haar PR. Daarna was Shirley gelijk aan de beurt en ook zij wilde de limiet halen maar dan op de 200 vrij. Shirley ging als een speer en tikte uiteindelijk aan na 2.22.39, bijna 6 seconden onder de limiet! Lara stond ook alweer klaar voor haar tweede afstand, de 50 vlinder. Met de 200 school nog in de benen zat ze opnieuw boven haar PR. Shirley zwom daarna de 50 school, maar omdat ze alles had gegeven op de 200 vrij zat ook zij boven haar beste tijd. Tot slot zwom Lara de 200 wissel, maar zoals verwacht werd dit niets meer, ze eindigde ruim boven haar PR. De begeleiding van deze middag lag in handen van Angelique en Miranda. Zij hadden het niet echt zwaar met de beide dames en konden het prima aan. Aan het einde van de wedstrijd werden ze door Nautilus, de organiserende vereniging, verrast met een smakelijke moederdagattentie!

ONDER DE KEP

E-jeugd – Lutra (11 april)

De 1e periode: Na een flinke strijd voor het doel is het al snel 1-0 voor Lutra. Ze blijven ook goed voor het doel spelen, maar het lukt ze niet om te scoren. Na een mooie pass van Maikel maakt Manon er 1-1 van. De teams gaan gelijk op en gaan naar de 2e periode. De 2de periode: Ze zijn vast beraden om er meer uit te halen en doen hun uiterste best, de meiden zwemmen zoals nooit te voren. Met een mooie bal naar Wessel



die er 2-1 van maakt gaat de strijd verder. Lutra ligt voor het doel maar Nina is in top conditie en houdt de ballen gewoon uit het doel. De 3de periode: Bij Lutra groeit de strijdlust en ze maken er al snel 2-2 van het derde doelpunt volgt op de voet. In de tweede minuut maakt Manon er een mooi doelpunt bij. Omdat Nina haar taak als keepster zo goed uitvoert blijft het hierbij en gaan ze met een gelijke stand naar de 4e periode. De 4de periode: Manon is in topvorm en scoort na een minuut het 4de doelpunt. De beide teams zijn aan elkaar gewaagd en geven de strijd niet op maar wederom scoort Manon en ze lopen uit met een 5-3. Nog één minuut te gaan, maar het blijft bij een mooie 5-3.

Deze week hebben de meiden laten zien dat ze niet onder doen voor de jongens. Nina, Maartje, Carlijn, Manon en Lonneke mijn complimenten!

E-jeugd - de Treffers 2 (24 april)

Ze spelen vandaag de laatste wedstrijd tegen de Treffers en het belooft een zware wedstrijd te worden. In de 1ste periode is het al snel 3-0 voor de tegenstander; al doen ze nog zo hun best het lukt ze niet om te scoren en gaan dus met een achterstand naar de tweede periode. In de 2de periode komen we wel voor het doel van de Treffers maar het doelpunt van Maartje werd helaas afgekeurd. Nina ligt in het doel en kan er een mooie bal uit houden maar in de tweede minuut lukt het ze toch om nog eens 2 punten te scoren en we gaan dan ook met een stand van 5-0 naar de volgende periode. Tijdens de 3de periode is het al heel snel 7-0, maar onze spelers geven de moed niet op en gaan gestaag door. Wessel krijgt nog een kans om vanaf 5 meter een penalty te nemen maar helaas komt de bal op de lat terecht. De laatste periode en ze zijn gebrand om de 0 stand weg te werken, winnen zit er niet meer in maar er zal toch zeker we 1x gescoord kunnen worden. Eerst houdt Maartje nog een paar mooie ballen uit het doel en dan scoort Manon het eerste doelpunt van SWNZ. Al snel maken de Treffers het af met nog 4 mooie doelpunten. Onze gasten waren gewoon veel sterker en winnen dan ook verdiend met een 10-1.

Nu de wedstrijden zijn afgelopen wacht ze nog een leuk uitstapje, het uitstapje hebben ze zelf verdiend door maar liefst 70 keer te scoren. Veel plezier 17 juli

Eindstand competitie 2009-2010

Afgelopen seizoen is er als SWNZ in de competitie meegedaan met drie herenteams, één dames team, 2 C-jeugd teams (waarvan een samen met de Treffers), een D-jeugd team en een E-jeugd team.

Team	Plaats	Winst	Gelijk	Verlies	Punten	Voor	Tegen	Saldo
Heren 1	12	3	0	19	9	110	297	-187
Heren 2	7	12	1	9	37	161	128	33
Heren 3	8	5	1	12	16	66	107	-41
Dames 1	11	1	2	17	5	88	183	-195
C-jeugd 1	9	3	1	1	16	57	156	-99
C-jeugd 2	6	10	0	10	30	131	107	24
D-jeugd	10	1	3	16	6	33	135	-102
E-jeugd	6	7	2	9	23	70	101	-31

Bekerwedstrijd

De enige ploeg dit jaar nog in actie komt is Heren 2. Deze moeten nog in de kwartfinale spelen tegen hun eeuwige rivaal de Treffers. De wedstrijd wordt op 22 mei gespeeld om 19.45 in de Molen Hey. Jullie zijn allemaal van harte welkom om deze heren aan te moedigen.

Volgend Seizoen

Voor komend seizoen moest voor 1 mei al aangegeven worden met welke teams SWNZ in het seizoen 2010-2011 competitie zal gaan spelen. De trainers en het bestuur hebben gekeken naar de mogelijkheden en volgend jaar zullen de volgende teams in actie komen:

- Drie heren teams
- Één dames team
- Één gemengd C-team (onder 15 jaar)
- Twee D-teams (onder 13 jaar: één jongensteam en één meisjesteam)
- Één E-team (onder 11 jaar)

De definitieve teamindeling wordt nog later bekend.

KLEURPLAAT



INSCHRIFFFORMULIER

Ondergetekende

(indien minderjarig een van de ouders of verzorgers) verklaart dat hij/zij, haar/zijn dochter/zoon, lid wenst te worden van Neptunus'58.

Persoonlijke gegevens aspirant lid

Naam: _____ Voornaam: _____

Geb. datum: _____ geslacht: man vrouw (Aankruisen wat van toepassing is)

Is in het bezit van de volgende zwemdiploma's:

Eventuele opmerkingen (bijv. epilepsie, astma, suikerziekte, motorische achterstand, gedragsproblemen, speciale school):

Adres

Straat: _____ Huisnummer: _____

Postcode. _____ Woonplaats: _____

Tel.nr. _____ E-Mail: _____

Zwemdisciplines

(aankruisen wat van toepassing is)

- Zwemvaardigheidswemmen
- Waterpolo
- Wedstrijdswemmen
- Synchroonzwemmen
- Master & Recreatief zwemmen

In te vullen door discipline coördinator

Indeling:	<input type="checkbox"/> wo <input type="checkbox"/> za	Datum: _____	Par.: _____
Startvergunning:	<input type="checkbox"/> ja	Datum: _____	Par.: _____
Startvergunning:	<input type="checkbox"/> ja	Datum: _____	Par.: _____
Startvergunning:	<input type="checkbox"/> ja	Datum: _____	Par.: _____
		Datum: _____	Par.: _____

Machtiging

Ondergetekende gaat akkoord met automatische afschrijving in vier termijnen van de jaarlijkse contributie en inschrijfgeld: ja nee (Aankruisen wat van toepassing is.)

NB. Indien niet akkoord met automatische afschrijving moet de totale jaarcontributie binnen 1 week na ontvangst van de rekening worden voldaan en moet er rekening gehouden worden met jaarlijks € 5,00 aan administratie kosten.

Bankrekeningnr. _____ **Girorekening nr.** _____

Het inschrijfgeld wordt bij de eerste afschrijving geïncasseerd.

De incassodata zijn 1 september, 10 november, 25 januari en 1 april.

Ondertekening

DATUM VAN INSCHRIJVING: _____ HANDTEKENING: _____

FORMULIER INLEVEREN BIJ DE DESBETREFFENDE DISCIPLINELEID(ST)ER